

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG KEBERSIHAN DIRI DENGAN TINGKAT KEMANDIRIAN MELAKUKAN AKTIVITAS *PERSONAL HYGIENE* LANSIA

Onya Rosalia De Fatima Lopes¹⁾, Sri Mudayati²⁾, Erlisa Candrawati³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : Onya.lopes1512@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan fisik lansia akan mempengaruhi tingkat kemandirian. Kemandirian adalah kebebasan untuk bertindak, tidak tergantung pada orang lain dan bebas mengatur diri sendiri. Pengetahuan *personal hygiene* lansia adalah perawatan diri dimana individu mempertahankan kesehatannya, dan dipengaruhi oleh nilai serta keterampilan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang kebersihan diri dengan tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas pada lansia. Desain dalam penelitian ini adalah analitik korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia di Posyandu Permadi berjumlah 65 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *sampel jenuh*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Metode analisis data yang digunakan yaitu uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian membuktikan bahwa pengetahuan tentang kebersihan diri sebagian besar 34 lansia (34,52%) dikategorikan cukup dan kemandirian dalam melakukan aktivitas lansia sebagian besar 48 lansia (73,85%) dikategorikan mandiri, sedangkan hasil *Spearman Rank* didapatkan nilai *p value* = 0,008 < α (0,05), yang berarti data yang dinyatakan signifikan dan H_1 diterima artinya semakin baik pengetahuan tentang kebersihan diri maka semakin baik tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas. Diharapkan kepada lansia untuk memiliki pengetahuan tentang kebersihan diri yang dapat mengakibatkan lansia memiliki keinginan untuk melakukan aktivitas berupa perawatan diri.

Kata Kunci : Lansia, pengetahuan kebersihan diri, tingkat kemandirian beraktivitas.

RELATIONSHIP OF PERSONAL HYGIENE KNOWLEDGE WITH INDEPENDENCE LEVELS OF ACTIVITIES ON ELDERLY IN POSYANDU

ABSTRACT

The physical changes of elderly will affect the level of self-reliance. Independence is the freedom to act, not depending on others and free to rule themselves. Knowledge of personal hygiene self care is where elderly individuals maintain his health, and influenced by the values and skills. The purpose of this research is to know the relation of knowledge of self hygiene with a degree of independence in the conduct of activities on the elderly. Design in analytical research is korelasional. The population in this research is the elderly at Posyandu Permadi amounted to 65 people. Sampling techniques in the study sample is saturated. The instruments used are questionnaire. Data analysis methods are used, namely the test of Rank Spearman. Results of the study prove that knowledge of self hygiene most of 34 elderly (34.52%) are categorized pretty and independence in the conduct of the activity of the elderly most 48 elderly (73.85%), whereas self-service results categorized Spearman Rank value obtained p value = $0.008 < \alpha$ (0.05), which means data revealed significant and H_1 received means the better knowledge of self hygiene then the better the level of independence of the elderly in performing the activity. Elderly expected to have knowledge of self hygiene that can lead to the elderly have the desire to do activities in the form of self care.

Keywords : *Elderly, knowledge of self hygiene, levels of self-reliance activities.*

PENDAHULUAN

Kemajuan dibidang kesehatan dan kesejahteraan tentunya berdampak pada peningkatan usia harapan hidup yang salah satu indikator keberhasilan pembangunan nasional dari sisi kesehatan. Meningkatnya usia harapan hidup penduduk, menyebabkan jumlah

penduduk lanjut usia (lansia) terus meningkat dari tahun ke tahun. Menurut perkiraan dan biro sensus Amerika (2003), populasi lansia di Indonesia diproyeksikan akan naik 414%, suatu angka tertinggi di seluruh dunia dan pada tahun 2020 Indonesia akan menduduki urutan keempat dalam jumlah usia lanjut paling banyak sesudah Cina,

India dan Amerika Serikat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2007), jumlah lansia di Indonesia mencapai 18,96 juta orang pada tahun 2007 dan diprediksi pada tahun 2020 sebesar 28.822.879 (11,34%). Diperlukan perhatian dan penanganan khusus terhadap jumlah penduduk lansia yang jumlahnya terus bertambah setiap tahun.

Proses menua menurut (Maryam, 2008) telah terprogram secara genetik untuk spesies tertentu. Tiap spesies didalam inti selnya mempunyai jam genetik yang telah diputar menurut replikasi tertentu. Jam ini akan menghitung mitosis dan menghentikan replikasi sel bila tidak diputar. Jadi menurut konsep ini, bila jam kita berhenti kita akan meninggal dunia meskipun tanpa disertai kecelakaan lingkungan atau penyakit akhir. Pada lansia kulit juga mengerut atau keriput akibat kehilangan jaringan lemak, permukaan kulit kasar dan bersisik. Sistem integumen, lansia juga akan mengalami penurunan contohnya pada warna kulit. Pigmentasi berbintik/bernoda di area yang terpajan sinar matahari pucat meskipun tidak ada anemia (Potter & Perry, 2005).

Perubahan fisik lansia akan mempengaruhi tingkat kemandirian. Kemandirian adalah kebebasan untuk bertindak, tidak tergantung pada orang lain tidak terpengaruh pada orang

lain dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas seseorang baik individu maupun kelompok dan berbagai kesehatan atau penyakit (Orem, 2001) menggambarkan lansia sebagai suatu unit yang juga menghendaki kemandirian dalam mempertahankan hidup, kesehatan dan kesejahteraannya. Faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktifitas kehidupan sehari-hari, seperti usia, mobilitas dan mudah jatuh (Nugroho, 2008).

Status kesehatan lansia tidak terlihat dari status fungsional, dengan pengertian dalam kemampuan seseorang menjalankan aktifitasnya sehari-hari secara sehat. Konsep ini terintegrasi dalam tiga domain utama, yaitu fungsi biologis, psikologis (kognitif dan afektif) serta sosial. Salah satu komponen psikologis dalam diri individu, yaitu fungsi kognitif yang meliputi perhatian, persepsi, berpikir, pengetahuan dan daya. Kemandirian dalam mengurus diri sendiri pada lansia dapat dinilai dari kemampuannya melakukan aktivitas sehari-hari tanpa pengawasan, pengarahan, atau bantuan orang lain seperti mandi, berpakaian rapi, pergi ke toilet dan melakukan sendiri aktivitas disana, berpindah tempat (berpindah dari lantai ke kursi, dari kursi ke tempat tidur, berjalan, naik dan turun tangga, dapat mengontrol buang air besar dan kecil

(tidak besar), dan dapat makan sendiri dengan baik (misalnya makanan tidak berserakan disekitarnya). Salah satu kriteria orang mandiri adalah dapat mengaktualisasikan dirinya (*self actualized*) tidak menggantungkan kepuasan-kepuasan utama pada lingkungan dan kepada orang lain. Mereka lebih tergantung pada potensi-potensi mereka sendiri bagi perkembangan dan kelangsungan pertumbuhannya ingat (Alfina Shofia, 2009)

Hasil penelitian (Rahmayati, 2010) tentang kemandirian dalam melakukan aktivitas pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Balita Wilayah Binjai dan Medan pada 47 orang lansia menunjukkan bahwa responden mandiri untuk makan sebanyak 38 orang (80,9%), mandiri untuk berpakaian sebanyak 40 orang (85,1%), mandiri pergi ke toilet dan berpindah masing-masing 36 orang (76,6%), mandiri mengontrol makan dan mengontrol Buang Air Besar/Buang Air Kecil (BAB/BAK) masing-masing 44 orang (93,6%).

Salah satu faktor kemandirian pada Lansia adalah usia. Lansia yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain Lansia yang telah memasuki usia 70 tahun, ialah lansia resiko tinggi. Biasanya akan menghalangi penurunan

dalam berbagai hal termasuk tingkat kemandirian dalam melakukan aktifitas sehari – hari (Maryam, 2008).

Pendidikan individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses kemandirian kebersihan diri. Sikap tersebut adalah sikap seorang individu yang mampu belajar mandiri tanpa harus tergantung pada orang lain. Kemandirian dalam kebersihan diri diperlukan agar lansia mampu secara optimal mendapatkan kebersihan yang maksimal tanpa dibantu orang lain. Individu yang memiliki pendidikan yang tinggi akan mampu merawat diri atau menjaga kebersihan diri dengan baik, tapi bukan setiap waktu harus mandiri tanpa bantuan orang lain. Jika sakit kadangkala lansia juga harus mendapatkan kebersihan diri dari anggota keluarganya (Maryam, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan bulan Desember 2014 pada lansia di posyandu permadi sebanyak 15 orang, penulis melakukan wawancara terdapat 8 orang yang beranggapan bahwa kebersihan diri seseorang tidak mengganggu kesehatan dan 7 orang tidak melakukan aktifitasnya sendiri (mandi, makan) tanpa bantuan keluarga karena menganggap dirinya sudah tua.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang kebersihan diri

dengan tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas pada lansia.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini adalah *analitik korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*, menghubungkan antara pengetahuan tentang kebersihan diri dengan tingkat kemandirian lansia. Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia di Posyandu Permadi berjumlah 65 orang dan Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Adapun kriteria inklusi adalah Lansia yang berumur > 60 tahun, lansia yang bisa membaca dan menulis, lansia yang masih aktif dalam kegiatan sosial. Instrument yang digunakan adalah kuesioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu uji *Spearman Rank* dengan menggunakan SPSS.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang kebersihan diri lansia dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas pada lansia di Posyandu.

Analisis data menggunakan uji statistik korelasi *spearman rank* dengan derajat kemaknaan $\alpha < 0,05$. Etika penelitian yang digunakan dalam penelitia ini adalah *Informed consent*,

Anominity, Confidentiality.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kategori Pengetahuan Tentang Kebersihan Diri Lansia

Pengetahuan Tentang Kebersihan diri	<i>f</i>	(%)
Baik	16	24,61
Cukup	34	52,31
Kurang	14	21,54
Sangat kurang	1	1,54
Total	65	100,0

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan tentang kebersihan diri dikategorikan cukup sebanyak 34 (52,31%).

Tabel 2. Kategori Kemandirian dalam Melakukan Aktivitas Lansia

Kemandirian Aktivitas	<i>f</i>	(%)
Mandiri	48	73,85
Ketergantungan Ringan	6	9,23
Ketergantungan Sedang	5	7,69
Ketergantungan Sedang	6	9,23
Total	65	100

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa sebagian besar kategori kemandirian dalam melakukan aktivitas

lansia dikategorikan mandiri sebanyak 48 responden (73,85%).

Uji statistik pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 20 *for windows*, uji statistik yang digunakan adalah *Spearman Rank*. Analisis menggunakan teknik ini dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05 dan tingkat kesalahan 5%. Adapun data disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Uji *spearman rank*

Variabel	N	p value
Hubungan pengetahuan tentang kebersihan diri dengan kemandirian dalam melakukan aktivitas lansia	65	0,008

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa hasil perhitungan *Spearman Rank* diketahui hubungan pengetahuan tentang kebersihan diri dengan kemandirian dalam melakukan aktivitas lansia didapatkan *spearman rank* = 0,008 < α (0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan dan H₁ diterima. Artinya ada hubungan pengetahuan tentang kebersihan diri dengan kemandirian dalam melakukan aktivitas.

Identifikasi Pengetahuan Tentang Kebersihan Diri

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan tentang kebersihan diri dikategorikan cukup sebanyak 34 (52,31%). Kategori

lansia yang memiliki pengetahuan cukup tentang kebersihan diri merupakan lansia yang mengetahui dan memahami manfaat dari kebersihan diri, hal ini bisa diperoleh dari pengalaman serta informasi yang diperoleh dari media berupa TV, Radio, Majalah dan lain sebagainya.

Selain itu pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan. Umur lansia dapat mempengaruhi pengetahuan kansasia karena semakin bertambahnya usia maka semakin menurun akan kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas, termasuk di dalamnya yaitu daya ingat akan pengetahuan yang dimiliki. Seperti yang diketahui dari data umum bahwa sebagian besar lansia berusia 60-74 tahun (*Elderly*) sebanyak 61 responden (94,0%) dengan demikian pengetahuan tentang kebersihan diri masih dimiliki oleh lansia.

Jenis kelamin lansia juga dapat mempengaruhi pengetahuan tentang kebersihan diri. Seperti diketahui bahwa sebagian besar lansia di Posyandu Kelurahan Tlogo Suryo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang adalah perempuan sebanyak 40 responden (61,5%). Hal ini dapat mempengaruhi pengetahuan lansia karena perempuan biasanya lebih banyak berusaha untuk memiliki pengetahuan tentang kebersihan diri sehingga membuat

perempuan berusaha mencari informasi tentang kebersihan diri dari berbagai media atau sumber. Hal ini didukung oleh pendapat (Notoatmodjo, 2003).

Berdasarkan Tabel 1, bahwa sebagian besar lansia memiliki pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 27 responden (41,5%). Jenis pekerjaan juga dapat mendukung pengetahuan lansia tentang kebersihan diri. Hal ini dikarenakan ibu rumah tangga kebanyakan yang kesehariannya bekerja di rumah akan lebih banyak memiliki waktu untuk memperoleh informasi tentang kebersihan diri.

Pemeliharaan kebersihan diri berarti tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan diri seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikisnya. Seseorang dikatakan memiliki kebersihan diri baik apabila orang tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya yang meliputi kebersihan kulit, gigi dan mulut, rambut, mata, hidung dan telinga, kaki dan kuku, genetalia, serta kebersihan dan kerapian pakaiannya.

Identifikasi Kemandirian dalam Melakukan aktivitas Lansia

Berdasarkan Tabel 2, hasil peneliti bahwa sebagian besar kategori kemandirian dalam melakukan aktivitas dikategorikan mandiri sebanyak 48 responden (73,85%). Kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas dapat berupa

merawat diri sendiri dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Adapun kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas berupa kemampuan merawat diri seperti berpindah tempat, makan, berpakaian, buang air besar/kecil, dan mandi.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemandirian berupa usia, kesehatan, lingkungan sosial dan dukungan keluarga. Selain itu dari data umum seperti umur, jenis kelamin, pendidikan dan jenis pekerjaan. Semakin tinggi umur maka akan semakin menurun aktivitas lansia. Berhubung karena lansia yang ada di posyandu Kelurahan dominan lansia yang *Elderly* (60-74 tahun) maka lansia masih dikatakan mampu untuk mandiri dalam melakukan aktivitasnya dalam kesehariannya.

Faktor lain yang mempengaruhi kemandirian adalah jenis kelamin, hal ini sesuai dengan data umum, lebih dominan adalah perempuan maka dapat dikatakan bahwa lansia yang ada di Posyandu kelurahan Tlogo Suryo sangat mandiri dalam melakukan aktivitas hal ini dikarenakan perempuan dengan memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga biasanya lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas seperti menyiapkan makan, cuci, membersihkan rumah dan lingkungan. Sehingga aktivitas yang menyangkut kebersihan diri tentu tidak

terlewatkan. Selain itu perempuan biasanya ingin terlihat mandiri apalagi menyangkut kebersihan diri, perempuan akan berusaha untuk melakukan yang terbaik.

Hubungan Karakteristik Lanjut Usia dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan p -value = $0,000 < \alpha$ (0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan, artinya ada hubungan karakteristik lanjut usia dengan pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lansia. Berdasarkan data khusus hasil peneliti, bahwa kategori umur pada lansia sebagian besar sebanyak 36 (41,93%) dikategorikan *Elderly* (60-74 tahun) dan didapatkan juga bahwa pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik lansia sebagian besar sebanyak 26 responden (65,0%) dikategorikan terpenuhi.

Kemampuan aktivitas seseorang tidak lepas dari ketidak ada kuan sistem persarafan dan muskuloskeletal. Diantaranya dalam sistem saraf, lansia mengalami penurunan koordinasi dan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia mengalami penurunan. Hal ini menyebabkan seseorang dengan usia lanjut rentan terhadap berbagai penyakit

penyakit. Oleh karena itu untuk tetap memenuhi kebutuhan aktivitas fisik lansia, diharapkan selalu mengutamakan budaya hidup sehat sehingga tubuh lansia dapat terhindar dari penyakit seperti hipertensi, artritis, diabetes, osteoporosis, dan penyakit umum pada lansia. Dengan demikian lansia akan tetap melakukan aktivitas di usia lanjut (60-74 tahun). Selain itu juga diharapkan peran aktif dukungan dari keluarga kepada lansia dalam melaksanakan budaya hidup sehat seperti memantau pola makan dan kebersihan lansia serta mendampingi lansia untuk olah raga ringan seperti jalan santai.

KESIMPULAN

- 1) Pengetahuan tentang kebersihan diri, sebagian besar lansia dikategorikan cukup.
- 2) Kemandirian dalam melakukan aktivitas lansia dikategorikan mandiri.
- 3) Hasil analisis didapatkan hubungan pengetahuan semakin baik dan kemandirian bertambah meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

Alfina, shofia. 2009. *Hubungan antara*

- gangguan gerak dan fungsi kognitif pada wanita lanjut usia panti wredha.* USM. Surakarta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik. 2007. *Jumlah lansia di Indonesia.* BPS. Jakarta.
- Biro Sensus Amerika. 2003. *Proceedings of the united nations experts meeting on world population 2300.* New York: United Nations.
- Maryam, R. Siti, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya.* Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P.A, Perry. 2005. A.G. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep Proses, Dan Praktik.* Edisi 4. Volume 1. Alih Bahasa : Yasmin Asih, dkk. Jakarta: EGC.
- Nugroho, Wahjudi. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik (edisi 3).* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Orem, D. E., 2001. *Nursing : Concept of practice. (6th Ed.).* Mosby Inc. St. Louis.
- Rahmawati, R. & Puspitawati, I. 2010. *Pengatasan Kesepian Pada Warakawuri di Usia Lanjut. Jurnal Psikologi.* volume 3, no 2, Juni 2010, 160-171.